**Дереализация** и **Деперсонализация**

причины возникновения и рекомендации



Наряду с депрессией, сегодня часто отмечается такое расстройство, как деперсонализация/дереализация. И если симптоматика депрессии, как и сам термин, широко известен, то второе вызывает непонимание и тревогу относительно своего состояния и ментального здоровья.

Деперсонализация/дереализация – эти родственные синдромы, характеризующиеся нарушением самосознания с изменением привычного восприятия собственной личности (деперсонализация) и мира вокруг (дереализация).

**Существует несколько видов данного расстройства:**

* Искаженное восприятие собственной личности и своего внутреннего мира
* Измененное восприятие тела, его размеров
* Искаженное восприятие окружающего мира.

**Примеры деперсонализации/дереализации:**

* Человек ощущает, что это сейчас происходит не с ним, возможно, он видит это во сне, или смотрит в каком-то кино или участвует в какой-то компьютерной игре. Это может сопровождаться эффектом дежавю, что он уже эту самую ситуацию видел раньше, а иногда – наоборот, что знакомые привычные места, улицы, вдруг превратились в необычные,  неизвестные, чужие пейзажи. Или воспоминания о собственном прошлом кажутся вымышленными, как будто этого никогда не было
* Изменяется восприятие времени: ощущение, что время замедлилось или остановилось.
* Окружающий мир кажется серым, словно выцветшим.
* У человека пропадает понимание собственных эмоций, он словно отделен от мира. Действия воспринимаются как автоматические, независящие от его собственной воли. Собственное тело ощущается как что-то неродное, аватар/кокон/скафандр, внутри которого он находится.

Потеря прежнего ощущения себя/мира вызывает тревогу и страх. **Это приводит к тому, что:**

* Человек пытается найти информацию в интернете, на форумах. Информация, в свою очередь, часто бывает пугающей, что тревогу только усиливает.
* Мозг начинает отслеживать все процессы происходящие внутри. При этом человек сталкивается с тем, что как только он начинает думать, как ему дышать, как моргать, как ходить, тут же с этими автоматическими процессами начинаются какие-то проблемы. Это еще больше подогревает страх.
* Так же человек начинает регулярно проверять, нет ли у него этого состояния прямо сейчас. То есть, фокусирует свое внимание именно на нестандартных ощущениях и конечно же, обязательно находит.
* Однако и игнорирование своих странных ощущений, ***подавление в себе чувства,*** еще ***больше отдаляется от полноценного восприятия реальности, усиливает дереализацию/деперсонализацию.***

Сама по данное состояние не является показателем какой-то одной конкретной проблемы. ***Это – всего лишь симптом, который может указывать на различные причины.***

Ощущение дереализации/деерсонализации, на самом деле, испытывают абсолютно все люди, но в какие-то особые моменты своей жизни, но чаще всего, такое состояние бывает **связано со следующими событиями**:

* Депрессивное расстройство
* Сильный или продолжительный стресс
* Экстремальная ситуация (опасность или угроза)
* Гиперответственность, повышенный уровень тревоги, эмоциональное истощение
* Плохое самочувствие (голодание, отравление), истощение организма
* Физическое переутомление, нехватка сна.

Данное состояние возникает совсем не случайно, оно носить адаптивную функцию при недостаточности внутренних ресурсов, когда психика не справляется с внешними обстоятельствами.

К примеру, при утрате близкого человека часто возникает такое ощущение нереальности происходящего, человек может отрицать очевидные факты, с которыми его мозг пока не может свыкнуться.

**Для избавления от данного состояния необходимо:**

1. В целом снижать уровень своей тревожности:

-Тревога может возникать по поводу неопределенности ситуации и непонятности угроз. Определите объект страха и попытайтесь его устранить. Тревожащие ситуации, которые вы изменить или запланировать не можете, нужно представить во всех красках и деталях, чтобы разрушить любую неизвестность. Когда вы в фантазиях погрузитесь в самый страшный сценарий развития событий, то увидите, что и там есть жизнь, и, в целом, вы сможете с этим справиться.

-У тревоги есть конкретная внутриличностная причина или внутренние установки личности, которые важно найти и устранить.

1. Нужно начать увеличивать фокус своего внимания именно на телесных ощущениях. Самые простые упражнения для достижения этой цели – это работа с дыханием и постоянное отслеживание, что же вы ощущаете в данный момент. Также старайтесь в течение дня постоянно фокусировать свое сознание на происходящем вокруг вас. Сосредоточьтесь на своих ощущениях в конкретный момент. Например, во время еды не думайте о чем-то отвлеченном, сконцентрируйте свое внимание на собственных вкусовых ощущениях. Этот же принцип нужно применять ко всем ежедневным занятиям, только так вы сможете контролировать свой разум.
2. **Терапия данных состоянийдолжна вестись по нескольким направлениям:**

***-Медикаментозно.***

***-***Среди ***психотерапевтических методов*** наиболее действенными являются когнитивно-поведенческие техники. Достичь хороших результатов удается при сочетании методов самовнушения, арт-терапии, музыкальной терапии и т.д.

***Чтобы необходимость в лечении дереализации не возникла*** вообще, ***нужно*** ***уделить особое внимание укреплению психики и нервной системы***. Это становится возможным благодаря нормализации сна, режима труд и отдыха, а также устранению стрессовых факторов, способных спровоцировать рецидив заболевания. Ведь события, приводящие к развитию стресса, могут произойти в любое время с каждым из нас.

***Занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, рациональное питание и соблюдение режима сна – все это поможет человеку справиться с негативными факторами и сохранить психологическое здоровье!***

Отдел организации медицинской профилактики

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог Емельянова Анна Александровна